



# ほけんだより

令和5年8月 虹のこころ保育園



今年も記録的な暑さが続き、晴れていても外で思いっきり遊ぶことができない日々が続いています。6月・7月は、ヘルパンギーナやRSウイルスなど、各種感染症が流行し、体調を崩す子どもも多くいました。加えて、暑さによる熱中症のリスクも高まる時期です。

大人も子どもも、笑顔で健康に過ごせるよう、暑さに負けない身体づくりをしていきましょう。

## 『暑さに負けない身体づくり』とは？



毎年夏になると、夏バテ（身体がだるい・やる気が出ない・便秘や下痢など胃腸の不良）になってしまう人も多いかと思えます。

夏バテの原因は、主に「暑さが原因の自律神経の乱れ」です。自律神経とは、交感神経・副交感神経の2種類あり、バランスを保ちながら、体温の調節・内臓の活動・さまざまな代謝を行っています。



### エアコンなど温度調節を適切に

適温を維持するために、27~28℃くらいを目安に！

### 適度な運動で上手に汗をかける身体へ

涼しい時間を狙い、散歩など軽い運動を行うことをおすすめします。必要なときにきちんと汗をかけることで、身体の不調も起こりにくくなります。

### 良質な睡眠をとる

室温 26~28℃が心地よく眠れる環境だといわれています



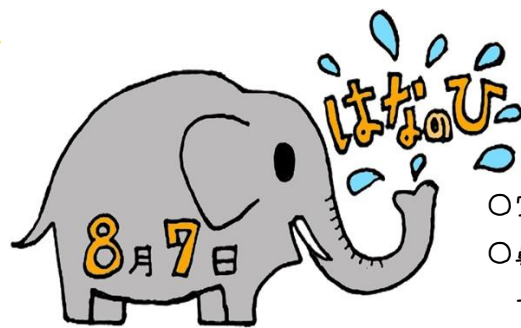
### 水分をしっかり摂取！

水もいいですが、暑い夏はミネラルを豊富に含む麦茶がおすすめです。一度にたくさん飲むのではなく、小まめに飲むことが大切です。



### 栄養バランスの良い食事を食べる

夏バテは夏の暑さに身体が負けてしまっている状態です。とくにタンパク質やビタミンB1、B6、Cなどは、夏バテに負けない身体づくりにおすすめです。



## 鼻の役割

- 呼吸をする
- 匂いを嗅ぐ
- 空気中のゴミが身体の中に入るのを防ぐ
- 鼻から入る空気の湿度や温度を調節する  
→加湿器やエアコンのような役割

子どもの鼻の粘膜や細い血管は大人に比べて弱いので、わずかな刺激でも鼻血が出やすいです。鼻を触る癖のある子どもには、「お鼻は大事だから触らないように」と伝えていきましょう。



## 鼻血の応急処置

- ①鼻血を飲まないように下向きにしましょう（仰向けや上を向かせて首の後ろをたたくと、鼻血が喉に入ってしまいます。月齢が低い子どもは、鼻血が出ている方を下側にして、横向きに寝かせます。）
- ②鼻の中には何も入れずに、軽くティッシュなどで押さえて小鼻を5~15分強めにつまみます。（鼻の中に物を詰めると、鼻の粘膜を傷つけたり、取り出すときに瘡蓋が剥がれたり、再出血することもあります。）

きょうだいがいる  
ご家庭のみなさんへ



園内での感染症蔓延防止のため、原則として本人が元気であっても、きょうだいが体調不良でお休みの場合は、一緒にお休みしていただくようお願いしています。  
ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。



## 8月のほけん行事

- 7日 頭髪検査
- 21日 頭髪検査
- 22日 すみれ組・あじさい組 身体測定
- 23日 よつば組・ひまわり組 身体測定
- 24日 ゆり組・ちゅうりっぷ組 身体測定

※お盆期間のため、幼児クラスの身体測定を  
一週間遅らせています